

ZELENÉ JARO 2020

Začínáme!

Pokud **mimořádně** nemůžeš, **opět povinnost omluvy – jen Tomovi**, dostaneš náhradní řešení. Pro ten samý den nebo navazující.



Leden – pondělí, úterý, čtvrtek - **12 tréninků vytrvalosti** schovaných většinou do hry



Únor – pondělí, úterý, čtvrtek, pátek nebo sobota – **16** tréninků, **8 x rychlost**

8x síla



Pro zpestření – lyže Šumava u Vajskiče 27.-1.3.

Březen – týden pauza



LTC klasicky 3x týdně – neděle 22.3. přátelák v Rakovníku,
víkend 28.-29.3. akce u nás

Duben – klasicky 3x týdně, soutěž



Květen –



úterý 26.5 – pondělí 1.6. – **S. Irsko**



Červen – 6. a 7.6. semifinále, 13. a 14.6. finále

Sumasumárum: cca 70 tréninků a 20 utkání ... není to pro každého!
Pokud chceš, tak **v pondělí 6.1.** jdeme na to!